

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pola Hidup yang Terkait dengan Ukuran Lingkar Pinggang pada Penderita Pria Dewasa Penyakit Jantung Koroner, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara ukuran lingkar pinggang dengan kebiasaan merokok
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara ukuran lingkar pinggang dengan kebiasaan olahraga
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara ukuran lingkar pinggang dengan perilaku hidup sehat
4. Jumlah penderita PJK di RSUD. Dr. Moh Soewandhie banyak yang memiliki lingkar pinggang berlebih, tetapi jumlahnya tidak berbeda jauh dengan yang memiliki lingkar pinggang tidak berlebih
5. Usia penderita PJK di RSUD. Dr. Moh Soewandhie terbanyak terjadi pada umur antara 50-64 tahun.
6. Penderita PJK di RSUD. Dr. Moh Soewandhie masih banyak yang tingkat pendidikan rendah

6.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Pentingnya menjaga ukuran lingkaran pinggang selalu dalam batas normal, karena lingkaran pinggang merupakan indikasi kadar lemak tubuh sehingga bisa digunakan untuk mencegah kejadian PJK antara lain dengan cara olahraga secara teratur, tidak merokok, dan menjaga pola makan.

2. Bagi rumah sakit

Akan lebih baik jika meningkatkan program-program preventif, seperti memberikan edukasi kepada pasien atau masyarakat akan pentingnya pencegahan terhadap penyakit jantung koroner antara dengan menerapkan pola hidup yang baik. Bisa menggunakan prosedur pemeriksaan dengan cara mengukur lingkaran pinggang pasien.

3. Bagi peneliti

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya lebih terfokus dan detail mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan ukuran lingkaran pinggang seperti pola makan, dan mempertimbangkan psikologi pasien. Semua alat penelitian dipersiapkan dengan sebaik mungkin agar tidak terjadi bias akan apa yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimura ST, dkk. 2011. *Waist Sircumference is better Assosiated with High Density Lipoprotein (HDL-C) than with Body Mass Index (BMI) in Adults with Metabolic Syndrome*. *Nutricion Hospitaria*. p. 1328-32
- Biggaard J, dkk. 2003. *Waist Circumference, BMI, Smoking, and Mortality in Middle-Aged Men Women*. Danish Epidemiology and Science Centre Research Unit for Dietary Studies at Institute of Preventive Medicine, CopenhagenUniversity Hospital, Denmark.
- Brunner,S. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. In: Waluyo A. Jakarta : EGC. p.776-790.
- Brenner D, dkk. 2010. *Comparison of Body Mass Index and Waist Sircumference as Predictors of Cardiometabolic Health in a Population of Young Canadian Adults*. *Diabetology & Metabolic Syndrome*. p. 2-28.
- Brian H, Galbut MD, Michael H. 2005. *Cardiovascular Disease : practical applications of the NCEP ATP III Update, Patient Care*. The Jurnal of Best Clinical Practices for Today's Phisicians. p. 1-4.
- Bull,E. 2007. *Simple Guide Kolesterol*. Yasmin, Elisabeth (Penterjemah). 2007. Jakarta: EGC. p.71-73.

- Cahyono. 2008. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Hidup sehat melalui olahraga. Yogyakarta: Kanisius p. 196
- Chiolero A, dkk. 2008. *Consequence of smoking for body weight, body fat distribution and Insulin Resistance*. The American Journal of Clinical Nutrition, USA.
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2009. *Perhatikan Ukuran Lingkar Pinggang Anda*. Diunduh pada tanggal 7 Mei 2009 dari :
<http://www.surabaya-ehealth.org/dkksurabaya/berita/perhatikan-ukuran-lingkar-pinggang-anda.htm>
- Gray H, dkk. 2005. *Kardiologi*. Ed.4. Surabaya: Penerbit Erlangga. p. 108-111.
- Hidayat. 2011. *Metode penelitian keperawatan & teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Media
- Ito S, dkk. 2008. *Influence of Height and Age on Waist Circumference in Japanese Outpatients with Coronary Risk Factors*. Division of Cardiology, East Medical Center Moriyana Municipal Hospital City of Nagoya, Nagoya, Japan.
- Janssen I, dkk. 2004. *Waist Circumference and Not Body Mass Index Explains Obesity-related Health Risk*. The American Journal of Clinical Nutrition, USA.

- Kasron. 2012. *Buku Ajar Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Klein. 2007. *Waist Circumference and Cardiometabolic Risk: a consensus statement from Shaping America's Health*. The American Journal of Clinical Nutrition , 1197-1198.
- Koh-Banarjee P, dkk. 2003. *Prospective Study of the Association of Changes in Dietary Intake, Physical Activity, Alcohol Consumption, and Smoking with 9-y Gain in Waist Circumference Among 16.587 US Men*. The American Journal of Clinical Nutrition, USA.
- Luscher. 2012. *Working together in cardiovascular prevention: the common mission of the European Heart Journal and the European Journal of Preventive Cardiology*. European Journal of Preventive Cardiology, 1220-1221.
- Majid A. 2007. *Penyakit Jantung Koroner: Patofisiologi dan Pengobatan Terkini*. USU e-Repository 2008. Hal 2-3
- Nakamura K, dkk. 1998. *Increase in Body Mass Index and Waist Circumference as Outcomes of Working Overtime*. Department of Public Health, Akita University School of Medicine, Akita, Japan.
- Nyoman, I.D.S. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.p.62-63

- Nooyens A,dkk. 2005. *Effect of Retirement on Lifestyle in Relation to Change in Weight and Waist Circumference in Dutch Men: a Prospective Study*. Department of Public and Occupational Health, Amsterdam.
- Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta. p. 86-88
- Setyani R. 2009. *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Usia Produktif (< 55 tahun)*. Airlangga University Digital Library.
- Shields M, dkk. 2012. *Abdominal Obesity and Cardiovascular Disease Risk Factors Within Body Mass Index Categories*. Health Analysis Division at Statistic Canada, Ottawa.
- Sugiyono. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta. p. 244-248
- Tanuwidjojo S, Rifqi S. 2003. *Atherosclerosis from Theory to Clinical Practice, Naskah Lengkap Cardiology-update*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Tortora GJ, Demickson B. 2009. *Principle of Anatomy and Physiology*. 12th. USA: John Willey & Sons Inc. p. 990-991
- World Health Organization. 2001. WHO World Organization Report 2000. Genewa: WHO.

Wu, LH. 2007. *Knowledge, perceived risks and preventive behavior of coronary heart disease in Chinese Hong Kong women*. University of California, San Fransisco